

2022年3月吉日

## 健保だより 69

新電元工業健康保険組合  
理事長 白羽 真

日頃より健保組合の取組みに対し、ご理解とご協力をいただき心より感謝申し上げます。

3月を迎え、ようやく寒さの中に春の気配を感じる様になって来ました。皆様、体調などお変わりありませんか？

3月は、旧暦では「弥生」と呼ばれます。「弥生」とは、いよいよ草木が生い茂るという意味だそうです。まさしく新緑が深まっていくこの時期、旅行に行くには絶好の季節かもしれませんね。

もう2年以上も新型コロナウイルスの感染恐怖が続いていますが、まだ当面は感染対策をしながらの生活が続きます。ワクチン接種と治療薬の開発がもう一歩進み、重症化が抑制出来れば、安心感が増し生活スタイルも変えられるかもしれません。

さて、季節の移り変わりの時期、特に何をしたという訳ではないけれど、何となく身体の調子が悪いことってありませんか？

実は人間の身体は、高気圧のときに交感神経が優位になり、低気圧のときに副交感神経が優位になるため、春の気圧の上下により自律神経も乱れやすく、体調不良が起りやすくなるのです。

冬のからだは寒さから身体を守るために、筋肉や骨盤は収縮し、関節も固くしてしまいます。春への季節の変わり目では、関節の緊張がほぐれ、筋肉や骨盤は弛み、からだの中で春を迎えるための準備が始まるそうです。その流れが上手くいかないのが春の体調不良の原因で、「肩こり」「冷え症」「腰痛」「花粉症」「肌トラブル」などが代表例となります。

また、春は季節の変わり目ということだけでなく、生活環境も変わりやすく、ストレスが溜まりやすい季節でもあります。ストレスが過剰になると、メンタルヘルスの不調をまねくだけでなく、身体疾患のきっかけになることもあるので注意が必要です。

どうしてもこの時期は、冬の間代謝が落ちて「気・血・水」の巡りが遅くなったことで、体に老廃物が溜まっている傾向にあります。解決策の1つとして『肝臓』の機能を高める食材を食べることをご提案します。特に旬の山菜が持つ独特の苦み成分は、肝臓の機能を高め新陳代謝を促進してくれるのでお勧めします。

肝臓は、血液の貯蔵庫であり、体の中に栄養素を送り、老廃物を集めて取り除く、という新陳代謝のコントロール機能を担っています。また肝臓は「気」を動かす原動力ともいわれています。気が巡ることで「血」「水」がスムーズに巡るようになります。肝臓の機能が弱まると、血液の流れや新陳代謝が滞り、めまいや不眠、情緒不安定などの症状を引き起こしてしまいますのでご注意ください。

新型コロナウイルスを吹き飛ばし、加入者の皆様が健康且つ元気に、年度末を迎えられますことを心より願っています。

以上